



▶ 1 ◀

8020運動を知っていますか？ 「八十歳以上になっても二十本以上の自分の歯を維持しましょう」と歯科医師が推奨している運動です。仮に二十本以上の歯がなくても、かぶせ物や入れ歯などの治療で、しっかりかめるようになることも含まれています。

年をとっても自分の歯を多く残すことにより、おいしく物を食べたりお話を楽しんだりして、健康で長生きすることを目指しています。達成するには一人一人が「歯と口の健康」が大切であるという気持ちを持たなくてはなりません。

口は消化器官の第一歩であり、入り口です。そのた



多く残して長生きを

平野 明弘会長

8020運動

め歯と口の健康づくりや、口の機能の維持管理は生涯を通して非常に大切です。四月から浜松市歯科口腔保健推進条例が施行されました。行政と市歯科医師会が連携し、8020運動を広めていきます。

歯と口の健康は、赤ちゃんが生まれてくる前、おなかの中にいる時、そのお母さんの口の中をチェックする「妊婦歯科健診」から始まります。続いて「一歳六カ月児健診」「三歳児健診」「学校健診」「歯周病健診」「訪問診査」「在宅診療」「障害者診療」など、年齢ごとに行われています。

また、糖尿病やがん等の全身の病気と「歯と口」の健康との関連性は高く、各ライフステージにおいて医師や薬剤師など、多職種の皆様と連携して治療、口腔ケア、機能向上なども行っています。次回より詳しく解説していきます。